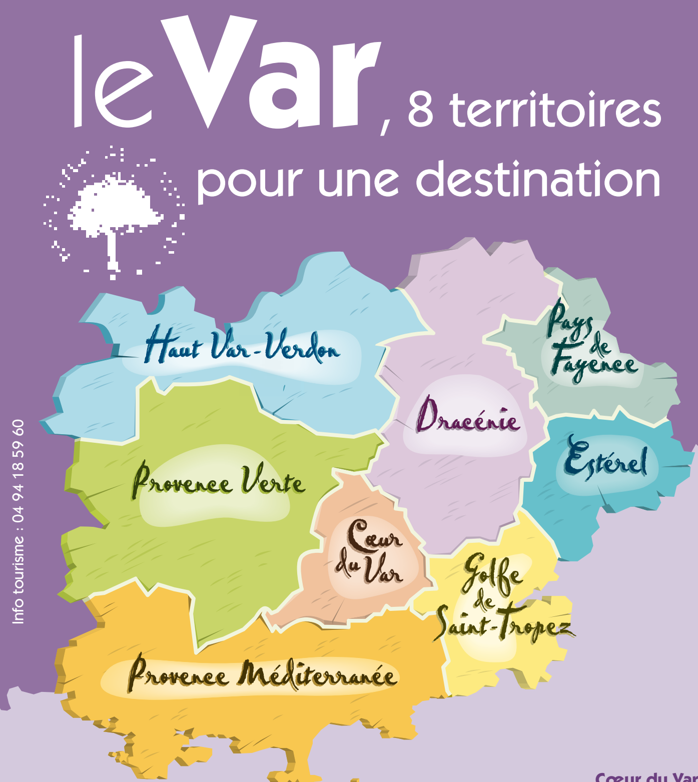


Balades Nature Commentées

Richesses et secrets d'un patrimoine préservé





Provence Méditerranée :
De villages de pêcheurs en villages perchés, des vins de Bandol aux palmiers des Îles d'Or, la découverte de l'une des plus belles rades d'Europe et de sites naturels au charme encore préservé.

Golfe de Saint-Tropez :
Le coin de paradis le plus célèbre du bassin méditerranéen avec en toile de fond le mystérieux massif des Maures qui plonge ses villages perchés ourlés de châtaigniers dans l'eau cristalline de la Méditerranée.

Estérel :
Contraste entre le rouge flamboyant des roches de porphyre de l'Estérel et le bleu indigo de la Méditerranée, un merveilleux voyage dans le temps, de l'antiquité à la Belle Époque.

Pays de Fayence :
Sur un fond bleu faïence, de petits villages retranchés sur leurs hauteurs scrutent au loin la mer. Ils déroulent à leurs pieds des restanques noyées d'oliviers et des collines inondées de mimosa.

Cœur du Var :
Vous y viendrez pour l'Abbaye du Thoronet et vous découvrirez un pays de légendes et de mystères niché au creux de collines boisées de chênes, de châtaigniers, de genêts, de thyms et de romarins.

Dracénie :
De la plaine des Maures jusqu'au toit du Var, un ensemble de sites et villages pittoresques chargés d'histoires qui partent à l'assaut des gorges du Verdon.

Haut Var-Verdon :
Le plus beau canyon d'Europe, un territoire préservé et sauvage, royaume des sports à fortes sensations. Les panoramas sont grandioses et la découverte des villages, postés en sentinelle au-dessus du lac ou au bord des gorges, inoubliable.

Provence Verte :
Des rivières, des montagnes, une forêt sacrée, la Sainte-Baume, qui abrita Sainte Marie-Madeleine, un écrin de silence et de fraîcheur pour les châteaux des comtes de Provence, les monastères et les abbayes.

Sommaire

Les balades **Découverte**

Les balades **Initiation et Sport**





ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE
Vers Gréoux-les-Bains
Lac de Sainte-Croix
AIGUIN
LES SALLES -SUR-VERDON
Bauduen
BAUDINARD -SUR-VERDON
ARTIGNOSC-SUR-VERDON
Vers Manosque
Vinon-sur-Verdon
Saint-Julien-le-Montagnier
VAUCLUSE
Ginasservis
La Verdière
Montmeyan
Régusse
Moissac-Bellevue
Aups
Rians
Artigues
Saint-Martin-de-Pallières
Varages
Tavernes
Fox-Amphoux
Villecroze
Esparron-de-Pallières
Barjols
Pontevès
Sillans-la-Cascade
Salernes
LES BESSILLONS
Cotignac
Brue-Auriac
Entrecasteaux
Pourrières
Seillons-Source-d'Argens
CORRENS
Ollières
Châteauvert
Vers Aix-en-Provence
Bras
Carcès
Montfort-sur-Argens
POURCIEUX
BOUCHES-DU-RHÔNE
Saint-Maximin-la-Sainte-Baume
Le Val
LA VALLÉE de
Vins-sur-Caramy
Tourves
Cabasse
Rougiers
La Celle
BRIGNOLES
Saint-Zacharie
Camps-la-Source
NANS-LES-PINS
Flassans-sur-Issole
Mazaugues
Sainte-Anastasie-sur-Issole
Besse-sur-Issole
MASSIF de la Ste BAUME
La Roquebrussanne
Forcalqueiret
Garéoult
Gonfaron
PLAN-D'AUPS-SAINTE-BAUME
Néoules
Rocbaron
Carnoules
Pignans
Riboux
Signes
Puget-Ville
MÉOUNES-LES-MONTRIEUX
LES BARRES de CUERS
Belgentier
Cuers
Solliès-Toucas
PIERREFEU-DU-VAR
La Cadière-d'Azur
Le Castellet
Le Beausset
Vers Marseille
Le Revest-les-Eaux
Solliès-Pont
Solliès-Ville
Saint-Cyr-sur-Mer
La Farlède
La Crau
Evenos
LES MONTS TOULONNAIS
Île Rousse
Bandol
Ollioules
La Valette-du-Var
HYÈRES-LES-PALMIERS
Île de Bendor
Sanary-sur-Mer
TOULON
La Garde
LE PRADET
Six-Fours-Les-Plages
La Seyne-sur-Mer
Carqueiranne
Saint-Mandrier-sur-Mer
Golfe de Giens
Île des Embiez
Mer
Giens
Île de Porquerolles
THÉMATIQUE DES BALADES PROPOSÉES
FAUNE ET FLORE : comprendre la flore et la faune dans leur environnement.
L'HOMME ET LA FORÊT : approcher le passé et l'avenir de la forêt dans son rapport économique avec l'homme.
SITES ET PAYSAGES : découvrir et s'initier à la lecture de sites et paysages remarquables.
PATRIMOINE ET HISTOIRE : connaître et interpréter le patrimoine à la lumière de l'histoire.
SENS ET BIEN-ÊTRE : percevoir l'environnement à travers ses sens et en apprendre les bienfaits.



Vers Moustiers-Sainte-Marie
Le Bourguet
Châteauvieux
Trigance
Brenon
La Martre
Vers Castellane
ALPES-MARITIMES
E VERDON
Naturel Régional du Verdon.
La Bastide
Bargème
Comps-sur-Artuby
La Roque-Esclapon
Mons
Vers Grasse
érignon
SEILLANS
Tourrettes
Callian
Bargemon
Montferrat
MONTAUROUX
Fayence
Châteaudouble
Tanneron
Tourtour
Ampus
Callas
Claviers
FIGANIÈRES
Saint-Paul-en-Forêt
Lac de Saint-Cassien
MASSIF du TANNERON
LES GORGES de LA NARTUBY
DRAGUIGNAN
Flayosc
Bagnols-en-Forêt
Saint-Antonin-du-var
Trans-en-Provence
La Motte-en-Provence
Les Adrets-de-l'Estérel
Vers Cannes Nice
LORGUES
Les Arcs-sur-Argens
LE MUY
Puget-sur-Argens
MASSIF de L'ESTÉREL
horonet
Taradeau
L'ARGENS
ROQUEBRUNE-SUR-ARGENS
Fréjus
Vidauban
SAINT-RAPHAËL
Agay
Corniche de l'Estérel
Le Luc
LE CANNET-DES-MAURES
LES ISSAMBRES
Plan-de-la-Tour
Les Mayons
LA GARDE-FREINET
Sainte-Maxime
Golfe de Saint-Tropez
Grimaud
LA GARDE-FREINET
Commune proposant des "Balades Nature Commentées"
SIF des MAURES
Saint-Tropez
Cogolin
COLLOBRIÈRES
La Mole
Gassin
RAMATUELLE
LA CROIX VALMER
RAYOL-CANADEL-SUR-MER
CAVALAIRE-SUR-MER
Bormes-les-Mimosas
Le Lavandou
Corniche des Maures
Méditerranée
arc National de Port Cros
Île du Levant
Île de Port-Cros
Pour vous déplacer dans le Var, n'hésitez pas à demander la carte touristique départementale à votre Office de tourisme.
N
O
E
S
la vraie nature du Sud



Groupes

Les « Balades Nature Commentées » sont destinées à une clientèle individuelle. Sachez que les prestataires qui proposent des « Balades Nature Commentées » travaillent toute l'année. Si vous êtes un groupe constitué, n'hésitez pas à le préciser aux points **"Information/Réservation"** qui prendront contact avec les prestataires et vous proposeront des dates sur mesure.

Tarification

Une tarification avantageuse est proposée pour les enfants notamment pour les **« Balades Nature Commentées »** du niveau **« Découverte » (voir détails page 64).**

Animaux

Nos amis à 4 pattes sont tolérés sur les différentes balades pédestres à condition qu'ils soient tenus en laisse et surveillés de manière à ne pas déranger le groupe (sauf mention contraire dans le descriptif des balades). Si vous emmenez votre chien, merci de le préciser au moment de la réservation.

Conseils

- Prévoir des chaussures adaptées, une bouteille d'eau et un chapeau en été.
- Certaines balades vous emmèneront dans des lieux où le pique-nique peut être agréable. Cela sera précisé par un pictogramme. Se renseigner auprès des points **« Information/Réservation ».**
- Pas de poussette.

Pour plus de précisions, nous vous remercions de consulter les rubriques **« Informations générales », « Conditions de vente et de réservation »**, *que vous trouverez à la fin de cette brochure.*

Vos Balades Nature Commentées sur le site Web www.visitvar.fr

Retrouvez plus d'information sur chaque balade en tapant directement l'adresse Internet inscrite sous chaque « calendrier des dates de sorties »

Exemple pour la balade de Pierrefeu intitulée « Cigales et autres insectes » : **www.visitvar.fr/33770**



Mode d'emploi

Type d'activité

Balade adaptée aux enfants

Couleur = niveau de la balade

Thématiques de la balade

Horaires : L'heure de départ peut varier en fonction de la date de sortie

Descriptif

Nouvelle balade

Renseignements pratiques

Références site internet

Anglais pratiqué

Capacité en nombre de personnes

Particularités

Temps réel de marche ou de pratique de l'activité

Dénivelé

Distance totale parcourue

Pique-Nique à prévoir si programmé

Légendes

THÉMATIQUES DES BALADES


FAUNE ET FLORE : comprendre la flore et la faune dans leur environnement.


L'HOMME ET LA FORÊT : approcher le passé et l'avenir de la forêt dans son rapport économique avec l'homme.


SITES ET PAYSAGES : découvrir et s'initier à la lecture de sites et paysages remarquables.


PATRIMOINE ET HISTOIRE : connaître et interpréter le patrimoine à la lumière de l'histoire.


SENS ET BIEN-ÊTRE : percevoir l'environnement à travers ses sens et en apprendre les bienfaits.


BALADE ADAPTÉE AUX ENFANTS


LANGUE ÉTRANGÈRE PRATIQUÉE

CARACTÉRISTIQUES DES BALADES


Temps réel de marche

Dénivelé total de la balade

Distance totale parcourue (hors temps de transfert)

Pique-Nique à prévoir

NIVEAUX DES BALADES

Le niveau des balades est indiqué par un code couleur précisé pour chaque balade au-dessus de la photo dans le cartouche précisant l'activité.

 Découverte

 Initiation

 Sport

Qu’est-ce qu’une “Balade Nature Commentée”?

Une “Balade Nature Commentée” est une occasion de mieux connaître le milieu naturel grâce aux commentaires et aux explications d’un intervenant spécialisé. Trois niveaux de **« Balades Nature Commentées »** sont distingués en fonction de leur ouverture à tous niveaux de publics et du cadre d’activité physique dont elles relèvent.

Le niveau « Découverte » : Il s’agit de promenades pédestres, d’un abord facile, de courte durée et sans engagement physique. Elles ne relèvent pas du Code du Sport.

Le niveau « Initiation » : Ces sorties sont d’un abord facile et relèvent du Code du Sport.

Le niveau « Sport » : Ces sorties sont d’un abord plus technique et relèvent du Code du Sport.

Important

Réservation

La réservation des balades est obligatoire.

Les réservations se font auprès des points **« Information/Réservation »** dont les coordonnées se trouvent en dessous du descriptif de chaque balade. Toute réservation implique obligatoirement le paiement de la balade.

Garantie de départs

Un nombre minimum ou maximum de participants est parfois nécessaire pour assurer le départ des balades.

Minimum :

- Balades « Découverte » : tous les départs sont garantis à partir de 5 personnes inscrites payantes (sauf mauvaises conditions météorologiques ou cas de force majeure).
- Balades « Initiation et Sport » : se renseigner auprès des points de vente. Certaines balades ont un départ garanti quel que soit le nombre minimum de personnes inscrites. Mais attention, la réservation reste obligatoire. Les départs garantis sont identifiés dans la brochure.

Maximum :
L’intervenant a obligation de refuser des clients si le nombre maximum de personnes autorisées sur sa balade est atteint.

Point de rendez-vous

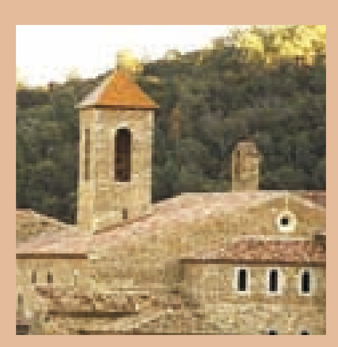
Le point de rendez-vous est communiqué au moment de l’achat des billets ou lors de la pré-réservation. **Se présenter au point de rendez-vous impérativement 15 minutes avant l’heure fixée pour le départ.**

Transfert

Certaines balades nécessitent un transfert entre le point de rendez-vous fixé par l’organisateur et le point de départ de la balade. Dans ce cas, prévoir un véhicule personnel pour se rendre sur le point de départ de la balade. Chaque personne est responsable de son transfert entre le point de rendez-vous et le point de départ de la balade.

Conditions particulières liées à la pratique des activités

Attention, des conditions particulières s’appliquent à certaines disciplines. Elles sont spécifiées dans la rubrique **« Remarques ».**
Des informations complémentaires sur les balades peuvent également être communiquées par les différents points **« Information/Réservation ».**





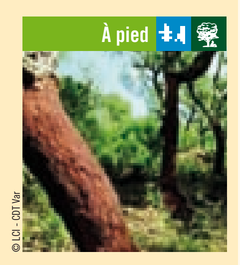


Balades **Découverte**

Ce sont des promenades pédestres, d'un abord facile, de courte durée et sans engagement physique.


Provence
Méditerranée
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Collobrières



© LCI - CDT Var

Sur les chemins du chêne-liège

Un guide forestier vous conduira sur les traces ancestrales du chêne-liège. Démonstration d'écorçage de liège. Découvrez et apprenez à reconnaître le chêne-liège : sa biologie, son bois, son rôle économique passé et présent.

Information / Réservation
04 94 48 08 00

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....5 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

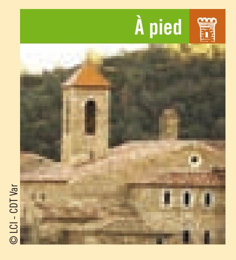
Remarques :
chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Juin	17	•	Août	11	•
Juillet	01	•			
	21	•			

01h15	115 m	3,5 Km

www.visitvar.fr/58940



© LCI - CDT Var

Autour du monastère de la Verne

Sur le site prestigieux de la Chartreuse de la Verne, le forestier vous propose de regarder dans le passé pour comprendre le présent. Partez à la découverte de la plus haute forêt de chênes verts de Provence, de la cathédrale de cèdres, de la bergerie de Ragusse, ainsi que de la châtaigneraie séculaire au cours de l'une des plus belles balades des Maures. En septembre et octobre, la balade sera plus orientée sur la châtaigne.

Information / Réservation
04 94 48 08 00

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

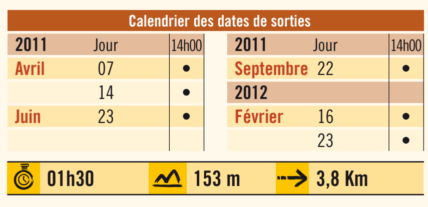
Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
chiens acceptés.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	07	•	Septembre	22	•
	14	•	2012		
Juin	23	•	Février	16	•
				23	•

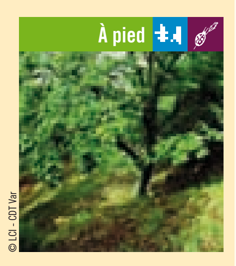
01h30	153 m	3,8 Km

www.visitvar.fr/33655

Collobrières

À la cueillette des champignons

À pied



© LCI - CDT Var

Partez avec votre panier à la recherche des champignons dans la forêt des Maures. Un forestier vous guidera dans les sous-bois et vous initiera à l'art de cette cueillette millénaire, de Cromagnon et des boiseleurs, qui orna jusqu'à la table des rois. Cette pratique demande de la patience, un bon œil, de la connaissance et un soupçon de chance.

Information / Réservation
04 94 48 08 00

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	10h00
Octobre	08	•	Octobre	22	•
	15	•		29	•

01h15 | 85 m | 1,3 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/49795

Pas si bêtes, les bêtes des Maures

À pied



© OT de Collobrières

Habité par une multitude animale méditerranéenne remarquable, le massif des Maures offre une exceptionelle biodiversité, vertébrée et invertébrée, dont les traces et indices de présence sont bien souvent difficiles à déchiffrer pour les yeux inexpérimentés. Venez à la rencontre de nos voisins forestiers qui ne sont pas si bêtes que ça.

Information / Réservation
04 94 48 08 00

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

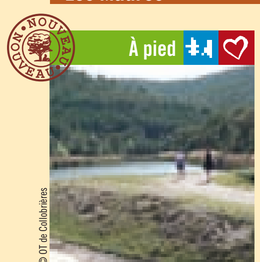
2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	28	•	Juin	01	•
Mai	11	•	Juillet	02	•

01h15 | 85 m | 1,5 Km

www.visitvar.fr/95340

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

Collobrières



Nocturne dans les Maures

À l'heure où les poules vont se coucher, alors que les randonneurs ont regagné leur foyer, s'éveille sous les étoiles un nouvel univers. Dans l'ombre de la terre, accompagnée de mille senteurs, enchantée de mélopées nocturnes, la forêt se réveille sous un autre regard, bien moins connu des arpenteurs diurnes. Découvrez un autre aspect passionnant de cette forêt.

Information / Réservation
04 94 48 08 00

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ..... 10 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

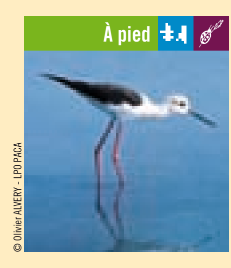
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	21h00	2011	Jour	21h00
Mai	21	•	Juillet	23	•
Juin	25	•	Août	12	•

02h30 | 20 m | 1,8 Km

www.visitvar.fr/96217

Hyères-les-Palmiers



Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 01h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....5€
chômeurs et étudiants : 3€
- de 18 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
interdit aux chiens.

Vieux Salins d'Hyères, découverte des oiseaux

À travers une balade pédestre dans la zone protégée des vieux salins d'Hyères, vous découvrirez un site remarquable, chargé d'histoire et de vie. Avec des jumelles et une longue vue, vous pourrez observer les oiseaux dans leur milieu, qu'ils soient nicheurs, hivernants, migrateurs ou sédentaires. Les oiseaux vous mèneront en fin de balade à l'espace nature, où vous pourrez librement visionner un film sur les salins, découvrir les expositions temporaires, écouter des chants d'oiseaux et regarder les photos correspondantes, vous informer de l'actualité ornithologique dans notre coin lecture, etc.…

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	08h45	09h00	18h45
Avril	16	•		
	22	•		
	29	•		
Mai	07	•		
	13	•		
	27	•		
Juin	03	•		
	10	•		
	17	•		•
	24	•		•
Juillet	07	•		•
	15	•		•
	22	•		•
Août	04	•		•
	11	•		•
	19	•		•
	26	•		•
2011				
Septembre	01	•		•
	09	•		•
	22	•		

2011	Jour	08h45	09h00	18h45
Octobre	06	•		
	14	•		
	27	•		
Novembre	04	•		
	18	•		
Décembre	02	•		
	16	•		
	20	•		
2012				
Janvier	06	•		
	20	•		
	27	•		
Février	09	•		
	17	•		
	24	•		
Mars	01	•		
	07	•		
	15	•		
	23	•		

00h30 | **Aucun** | **2 Km**

www.visitvar.fr/64425

Hyères-les-Palmiers

À pied

© LCI - CDT Var

Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garant i : ....oui
Durée totale : 01h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....5€
chômeurs et étudiants : 3€
- de 18 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
interdit aux chiens.

Presqu'île de Giens, découverte des oiseaux au Salin des Pesquiers

À travers une balade pédestre d'une heure et demie, vous irez découvrir un écrin naturel accueillant une multitude d'oiseaux, que vous observerez à loisir avec des paires de jumelles fournies ou à l'aide d'une longue vue. Une longueur de circuit relativement courte, regroupant d'anciens bâtiments saliniers pour découvrir l'histoire des salins et un observatoire d'oiseaux permettant des observations comportementales.

Calendrier des dates de sorties

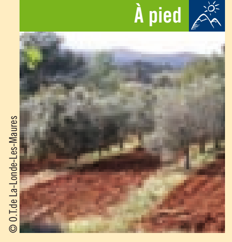
2011	Jour	08h45	09h00	18h45
Avril	01	•		
	07	•		
	20	•		
	27	•		
Mai	11	•		
	26	•		
Juin	09	•		
	16	•		•
	23	•		•
	30	•		
Juillet	08	•		•
	21	•		•
	29	•		•
Août	05	•		•
	12	•		•
	25	•		•

2011	Jour	08h45	09h00	18h45
Septembre	02	•		•
	15	•		
	30	•		
Octobre	07	•		
	21	•		
	28	•		
Novembre	10	•		
	24	•		
Décembre	09	•		
	17	•		
2012				
Janvier	13	•		
	26	•		
Février	16	•		
	23	•		
Mars	02	•		
	08	•		
	22	•		
	30	•		

00h30 | **Aucun** | **2 Km**

www.visitvar.fr/64412

La Londe-les-Maures



© O.T.de La-Londe-Les-Maures

De l'olivier à l'huile d'olive

Le domaine du Jasson vous accueille pour une balade gourmande. Une première partie, avec un guide naturaliste, sera consacrée à la découverte du terroir : les petites Maures, le sol, les plantes, les ressources naturelles (fruits sauvages à goûter selon les saisons). Une deuxième partie, avec l'exploitant du domaine, sera consacrée à la découverte des oliveraies (modes de culture, les variétés), du moulin (triage, nettoyage, concassage et extraction de l'huile) et enfin à une dégustation de différentes huiles d'olive.
Feuillet-mémo pour chaque participant.
Achats possibles sur place après la balade.

Information / Réservation
04 94 01 53 10

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

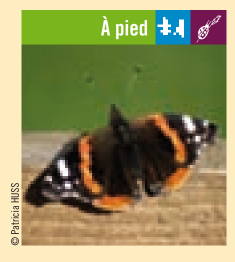
Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	22	•	Août	05	•
Juin	24	•	Septembre	02	•
Juillet	08	•	2012		
			Mars	02	•



www.visitvar.fr/63838



© Patricia HUSS

Balade au pays des insectes

Au cours de cette balade, vous irez à la rencontre du monde merveilleux et étonnant des insectes, araignées et mille-pattes. Quel est leur rôle dans la nature, pourquoi faut-il les garder et même les protéger ?
Capture et observation au moyen de filets, loupes et de boîte à insectes.

Information / Réservation
04 94 01 53 10

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

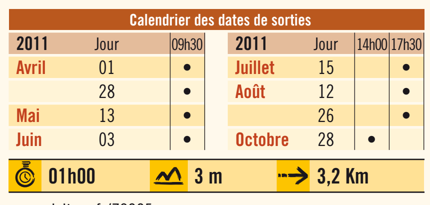
Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
aucune.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	14h00	17h30
Avril	01	•	Juillet	15		•
	28	•	Août	12		•
Mai	13	•		26		•
Juin	03	•	Octobre	28	•	

01h00 — 3 m — 3,2 Km

www.visitvar.fr/78225

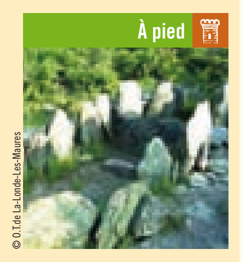
Anglais pratiqué

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

Les Maures

La Londe-les-Maures

À pied



© O.T.de La-Londe-Les-Maures

Le Dolmen de Gaoutabry

Le Var est une terre de mégalithes. Partez à la découverte de l'un des plus grands dolmens du département, daté d'environ 2 500 ans avant J.-C. Vue panoramique sur les collines des Maures et les îles de Porquerolles, Port-Cros, et l'Ile du Levant.

Information / Réservation
04 94 01 53 10

Qualité de l'intervenant
Agent du patrimoine

Départ garanti : ....non
Durée totale : 01h15

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : .....3,5€
- de 10 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
piste pentue.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	15h00
Avril	26		•
Mai	25	•	
Septembre	21		•

2011	Jour	14h30
Novembre	01	•
Décembre	28	•

00h15 | 25 m | 0,5 Km en pente

www.visitvar.fr/63835

Les Maures

Pierrefeu-du-Var

À pied

© Vincent BLONDEL - Naturelles Balades

Cigales et autres insectes

Partez à la découverte du monde étrange et fascinant des insectes. Recherche de traces, de mues, capture et observation. La vie de la cigale, des insectes des milieux humides, des arachnides. *Filets, matériels d'observation et boîtes à insectes fournis.*

Information / Réservation
04 94 28 27 30

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

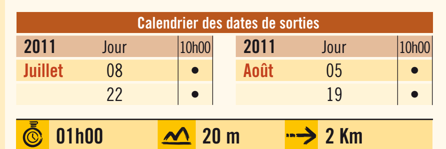
Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : .....10 mn

Tarifs
Adulte : ......10€
8 - 12 ans : ....5€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
prévoir un chapeau et de l'eau.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00
Juillet	08	•
	22	•

2011	Jour	10h00
Août	05	•
	19	•

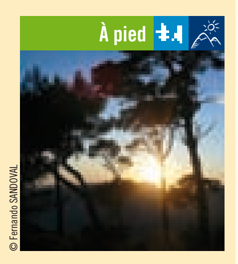
01h00 | 20 m | 2 Km

www.visitvar.fr/33770

Anglais pratiqué

Toulon

À pied



© Fernando SANDOVAL

Sous la lune et les étoiles

Du sommet du mont Faron, nous verrons le soleil se coucher et la ville tranquillement s'illuminer. Sous les astres et la galaxie, nous parlerons de l'univers et du temps des commencements. Nous marcherons sous la lune et les étoiles avant d'aller ensemble partager le repas (sorti du sac) dans le silence de la nuit... Un moment de bien-être, tout simplement !

Toutes ces sorties ont lieu par nuit de pleine lune.

Information / Réservation
04 94 18 53 00

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......12€
8 - 12 ans : ....6€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
chiens acceptés.

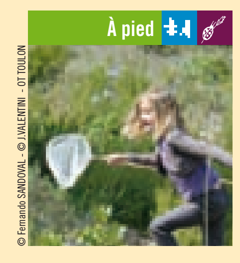
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	19h45	2011	Jour	19h45
Avril	16	•	Juin	15	•
Mai	17	•	Octobre	08	•

00h45	100 m	3 Km	À prévoir

www.visitvar.fr/68964

À pied



© Fernando SANDOVAL - © J.VALENTINI - OT TOULON

Les petits explorateurs de la colline

Les petits explorateurs de la colline vont découvrir, munis de filets et de loupes, fleurs, papillons et autres bébêtes qui peuplent les pentes du Baou de Quatre Aures. Baskets aux pieds, goûter et bouteille d'eau dans le sac, les petits explorateurs accompagnés de leurs parents sont prêts à gravir la colline ! La nature s'éveille, éveillons nos petits !

Sortie commentée pour les enfants à partir de 5 ans.
Les filets à papillons, loupes et bocaux d'observation sont prêtés.

Information / Réservation
04 94 18 53 00

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : ...6,20€
5 - 14 ans : .10,50€

Capacité : 8

Remarques :
1 adulte pour 3 enfants maximum, chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

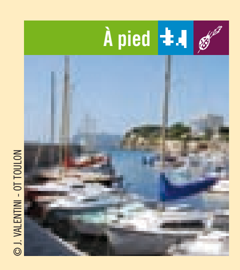
2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	13	•	Juin	08	•
Mai	11	•	2012		
			Mars	14	•

00h45	150 m	2,4 Km

www.visitvar.fr/68970

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

À pied


© J. VALENTINI - OT TOULON

Information / Réservation
04 94 18 53 00

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ...6,20€
5 - 14 ans : .10,50€

Capacité : 8

Remarques :
1 adulte pour 3 enfants maximum, chiens acceptés.

Les petits explorateurs du littoral

Les petits explorateurs du littoral vont découvrir que tout un monde se cache dans 20 cm d'eau de mer. Sur les rivages du Mourillon, entre petit port et criques, se trouve une multitude de trésors d'ingéniosité dont la nature a le secret pour s'adapter, se développer, se perpétuer.
Chaussures en plastique aux pieds, épuisette bien en main, les petits explorateurs accompagnés de leurs parents sont prêts pour cette nouvelle aventure !
Sortie commentée pour les enfants à partir de 5 ans.
Les épuisettes et les seaux sont prêtés et à partager entre les enfants.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	06	•	Juin	01	•
Mai	04	•	2012		
			Mars	14	•

00h45 | 120 m | 2,4 Km

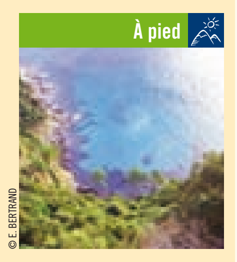
www.visitvar.fr/78214


Golfe
de Saint-Tropez
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Les Maures

Cavalaire-sur-Mer

À pied



© E. BERTRAND

La corniche des Maures et le sentier du Fenouillet

Un parcours riche en paysages très différents : un vallon humide, frais et vert, le maquis odorant en été et fleuri au printemps, des rochers et des falaises sur le littoral, une mer aux différents bleus et les îles sur l'horizon. Riche aussi d'histoire : le passage du « train des Pignes », les débuts du tourisme dans les Maures. Riche encore d'opportunités, notamment avec les oiseaux...

Information / Réservation
04 94 01 92 10

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
prévoir une paire de jumelles, chiens tenus en laisse.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h15	2011	Jour	09h15
Avril	19	•	Août	16	•
Juin	28	•		30	•
Juillet	12	•	Septembre	06	•
	26	•			

01h30 | 100 m | 3,9 Km

www.visitvar.fr/68590

Les Maures

la Croix Valmer

À pied

© Mairie de La Croix-Valmer, service communication

Un autre regard sur le littoral méditerranéen

Le site naturel protégé du Cap Lardier, propriété du Conservatoire du Littoral et site Natura 2000, constitue un espace de 350 hectares, aux richesses naturelles et paysagères remarquables.
Le long du sentier du littoral, vous découvrirez la diversité des espèces végétales et animales peuplant le maquis et le bord de l'eau, mais également les usages qui se sont développés dans cet écrin naturel.
Les paysages remarquables rencontrés lors de la balade permettront d'apprécier la complexité que représentent la protection d'un site et son ouverture au public.

Information / Réservation
04 94 55 12 12

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 15

Remarques :
prévoir des chaussures confortables, de l'eau, interdit aux chiens.

Calendrier des dates de sorties

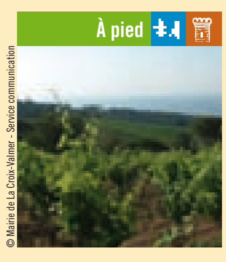
2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	13	•	Septembre	07	•
Mai	04	•	Novembre	02	•
Juin	01	•	2012		
			Mars	07	•

01h30 | 100 m | 3,5 Km

www.visitvar.fr/64615

la Croix Valmer

À pied



© Mairie de La Croix-Valmer - Service communication

Chausse : terroir d'hier et d'aujourd'hui…

… Ou des premiers vins rugueux et épicés aux vins délicats d'aujourd'hui. La découverte du domaine de Chausse est prétexte à un voyage à travers le temps. À l'époque où les terres fertiles de La Croix Valmer se sont vues défrichées, asséchées et plantées des premières vignes du sol de ce qui deviendra La France. C'était il y a 2 600 ans. Cette première partie, en balade avec un guide naturaliste, permettra aussi de découvrir les composants du terroir : sol, climat, flore naturelle, paysage. En seconde partie, dans la cave de l'exploitante, retour au 21e siècle avec la présentation des particularités du domaine : les cépages, les modes de cultures, les vins... avec bien sûr une dégustation. ***Achat possible sur place après la balade.***

Information / Réservation
04 94 55 12 12

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	27	•	Octobre	26	•
Mai	18	•	2012		
Juin	08	•	Mars	14	•
Septembre	28	•			

01h30 | 60 m | 2,5 Km

www.visitvar.fr/64625

la Garde-Freinet

À pied

© Conservatoire du Patrimoine

Le levage du liège dans l'ancienne capitale du bouchon

Accompagné par un technicien forestier, muni de sa hache de leveur de liège, vous assisterez à une démonstration d'écorçage de liège. Il vous contera son exploitation dans le massif des Maures et les multiples usages de cette matière étonnante.
Au terme de la balade, mettez vos papilles en éveil en dégustant des vins du Château des Launes.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Juin	25	•	Juillet	29	•
Juillet	02	•	Août	06	•
	13	•		12	•
	23	•			

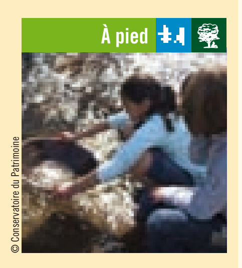
00h30 | 50 m | 2 Km

www.visitvar.fr/32876

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

la Garde-Freinet

À pied


© Conservatoire du Patrimoine

Ruée vers l'or, ruée vers l'eau

Il y a 300 millions d'années, la chaîne hercynienne se formait, entrainant la transformation des roches préexistantes et emprisonnant de nombreuses veines minérales. Le temps accomplissant son oeuvre, les montagnes se sont érodées pour devenir le massif des Maures, libérant par-là même ces filons minéraux.
Minéraux que l'on retrouve dans le lit des ruisseaux. Pour celui qui sait chercher, on peut y trouver de l'or ! Mais l'or véritable que l'on y trouve est surtout sous forme liquide…
Cette balade est une rencontre géologique, biologique et écologique de notre environnement pour y chercher ce qu'il y a de plus précieux.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
chiens acceptés.

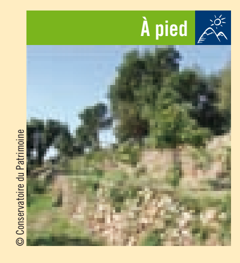
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Avril	02	•	Juin	01	•
	27	•	Octobre	15	•

00h15 | Aucun | 1 Km

www.visitvar.fr/65722

À pied


© Conservatoire du Patrimoine

Le verger de Miremer

Le plateau de Miremer culmine à 400 m d'altitude, offrant un panorama exceptionnel sur le golfe de Saint-Tropez et les collines boisées des Maures.
Le site réunit une grande diversité de paysages, les vestiges d'un village médiéval, une chapelle de pèlerinage, des jardins en terrasse, une source et une citerne aménagées...Nous vous ferons découvrir ces témoins de l'activité des hommes dans le massif des Maures, mais aussi les projets de valorisation comme la plantation d'un verger conservatoire ou l'installation de plans forestiers élaborés par un artiste.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....5 mn

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Juin	29	•	Octobre	12	•
Septembre	07	•	Novembre	23	•

00h45 | 290 m | 3 Km

www.visitvar.fr/65739

la Garde-Freinet

À pied



© Julie LAHYR - Conservatoire du Patrimoine du Freinet

Le monde fascinant des petites bêtes

Dans les grandes herbes, sur le bord des chemins, sur les troncs d'arbres ou dans les cours d'eau, sauterelles, criquets, abeilles et bourdons, libellules, papillons, larves et adultes, les insectes sont partout. Ils voisinent avec mille pattes, araignées, crustacés et scorpions…
C'est tout cela que nous aborderons au gré du parcours, le plus souvent à l'ombre des châtaigniers.
Loupes et boîtes d'observations vous seront fournies, donc, pas de panique !
Un feuillet/mémoire est remis à chaque participant, avec le détail des sujets abordés lors de la visite.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
un feuillet mémoire est remis à chaque participant, avec le détail des sujets abordés lors de la visite.

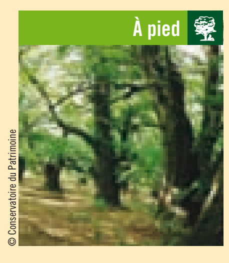
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	16h00
Avril	12	•	Juillet	05	•
Mai	04	•		27	•
Septembre	07	•	Août	09	•
				31	•

01h00 — 50 m — 2,5 Km

www.visitvar.fr/21145

À pied



© Conservatoire du Patrimoine

Marrons et châtaigniers

Visite commentée dans les châtaigneraies du massif des Maures avec un guide spécialisé. Découvrez l'histoire de cet arbre et de son fruit, qu'on appelait : « le marron du Luc ». Au cours de la balade, si le coeur vous en dit, vous pourrez déguster de la crème de marrons.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Octobre	01	•	Octobre	23	•
	08	•		30	•

01h00 — 77 m — 1,7 Km

www.visitvar.fr/32877

Définition des thématiques — Faune et flore — L'homme et la forêt

la Garde-Freinet

À pied



© Conservatoire du Patrimoine

La forêt aux petits soins

La forêt est depuis toujours dans toutes les civilisations et dans tous les recoins du monde, la pharmacopée et le grand restaurant de l'Humanité. N'allez pas croire que le cortège floristique du massif des Maures en est exempt ! Bien au contraire ! Venez découvrir les trésors naturels de la pharmacie de nos grands-parents et le grand achalandage de nourritures mis à notre disposition.
La forêt n'a sans doute pas livré tous ses secrets mais ceux qui ont été trouvés méritent d'être redécouverts, car cet héritage, dont nous avons perdu la transmission, est un savoir bien sage qui pourrait être fort utile par les temps qui courent !

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Technicien forestier

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....3 mn

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Avril	16	•	Juin	15	•
Mai	21	•	Septembre	17	•

00h20 | 60 m | 1,250 Km

www.visitvar.fr/65754

À pied



© Conservatoire du Patrimoine

Le Fort-Freinet

Voyage dans le temps sur le site archéologique du Fort-Freinet (fin XIIe - fin XVIe siècle). Panorama exceptionnel sur le massif des Maures et la Méditerranée. Évocation de l'évolution des modes de vie au cours des différentes périodes.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Archéologue

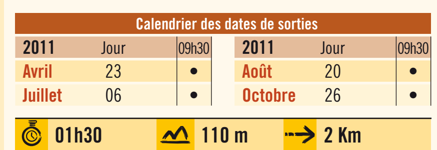
Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
sentier escarpé.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	23	•	Août	20	•
Juillet	06	•	Octobre	26	•

01h30 | 110 m | 2 Km

www.visitvar.fr/78508

la Garde-Freinet

À pied



© Julie LAHYR - Conservatoire du Patrimoine du Freinet

Art Nature

Initier un art du regard sur la nature pour métamorphoser la nature du regard sur l'art. L'artiste nous invite à une confrontation directe avec les éléments naturels sur un site. Imaginez sur un mur, un tableau ou une photographie représentant un paysage. On traverse le tableau, la photographie, on se retrouve de plain-pied sur un sentier, le paysage s'anime. L'artiste nous convie, par une pratique basée sur les éléments naturels, à libérer notre regard, à le rendre fluide. De la nature à l'art, de l'art à la nature, il n'y a que quelques pas que l'artiste se propose de franchir avec vous.

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Artiste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....5 mn

Tarifs
Adulte : 8€ - **Adhérent :** 5€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	17	•	Juin	19	•
Mai	22	•	Septembre	25	•

00h15 | 80 m | 1 Km

www.visitvar.fr/95842

Ramatuelle

À pied

© E. BERTRAND

Bois flotté et trous d'eau

Après vous avoir conté « Le grand voyage de bois flotté » assis sur la plage de l'Escalet, prenons le chemin qui longe la mer pour une découverte parmi les rochers de granite, car chaque trou d'eau renferme ses secrets de vie et les surprises ne manqueront pas. Faune et flore marines à petite échelle que l'on observe sans masque ni tuba, au sec. Entre mer et terre, nous arriverons à une stèle, là, c'est l'histoire des hommes qui s'est inscrite.
Un conte, une chasse au trésor et un peu de passé, cette promenade, c'est tout cela.

Information / Réservation
04 98 12 64 00

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
- feuillet mémo remis à tous les participants en fin de visite,
- chiens tenus en laisse acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	17h30	2011	Jour	14h00	17h30
Mai	12	•	Juillet	21		•
	26	•	Août	04		•
Juin	09	•		18		•
	23	•	Septembre	22	•	
Juillet	07	•	Octobre	13	•	

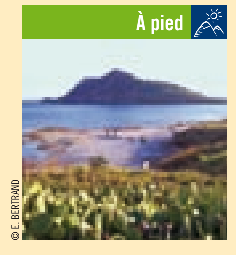
01h30 | 54 m | 1,5 Km

www.visitvar.fr/69267

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

Ramatuelle

À pied



© E. BERTRAND

Cap Taillat : des rochers à l'isthme

Un des plus beaux sites du Var avec sa côte de granite, ses petites plages de sable fin et une mer bleue de différents tons. Le lieu recèle des plantes remarquables par leurs raretés et leurs adaptations. Au printemps et en automne, les oiseaux sont moins discrets, alors prévoyez des jumelles. Une partie a brûlé en 2007... ça repousse déjà.

Information / Réservation
04 98 12 64 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h30
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
- feuillet mémo remis à tous les participants en fin de visite,
- chiens tenus en laisse acceptés.

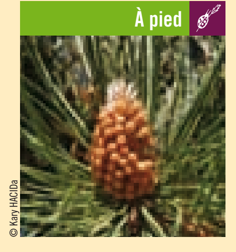
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	17h30	2011	Jour	14h00	17h30
Avril	14	•		Août	11		•
Mai	05	•		2012			
Juillet	14		•	Mars	01	•	

01h30 | 258 m | 4 Km

www.visitvar.fr/65409

À pied



© Kary HACIDa

Sous les pins, exactement

Un parcours très facile pour découvrir toutes les facettes de cet arbre exceptionnel qu'est le pin parasol. Le site est emblématique : la plaine de Pampelonne. Les pins y sont ici prospères. Au programme : la pinède par-dessous, la pinède par-dessus, des spécimens remarquables, un peu d'histoire, la pigne, le pignon, etc.

Information / Réservation
04 98 12 64 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 03h00
Transfert voiture : .....10 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
- feuillet mémo remis à tous les participants en fin de visite,
- chiens tenus en laisse acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	17h30	2011	Jour	14h00
Avril	28	•		Septembre	01	•
Juillet	28		•	2012		
				Février	23	•

01h30 | 20 m | 1,3 Km

www.visitvar.fr/78530

Rayol-Canadel-sur-Mer



© Domaine du Rayol

Plantes médicinales et aromatiques, les belles essentielles, au Domaine du Rayol

Au cœur du Jardin des Méditerranées, une balade d'initiation aux vertus des plantes médicinales et aromatiques, sur les traces de leurs usages passés et à travers leurs utilisations actuelles : phytothérapie et huiles essentielles en aromathérapie.

Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Conseil en phyto-aromathérapie

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

Capacité : 15

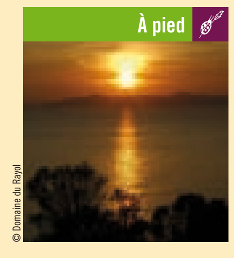
Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	29	•	Octobre	21	•

01h00 | Aucun | 2 Km

www.visitvar.fr/47926



© Domaine du Rayol

Balade nocturne au Domaine du Rayol, lumière sur les belles de nuit...

Une balade d'été, aux heures les plus agréables de cette saison chaude, pour observer ce que la nature nous cache le jour. Profitez des soirs de pleine lune pour découvrir, au Domaine du Rayol, les plantes d'ici ou d'ailleurs vivant la nuit : floraisons, pollinisation et parfums de l'ombre.

Information / Réservation
04 98 04 44 00

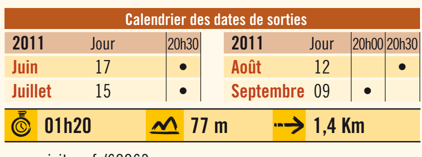
Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

Capacité : 15

Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	20h30	2011	Jour	20h00	20h30
Juin	17	•	Août	12		•
Juillet	15	•	Septembre	09	•	

01h20 | 77 m | 1,4 Km

www.visitvar.fr/68863

Rayol-Canadel-sur-Mer

À pied



© Domaine du Rayol

Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

Capacité : 15

Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.

Les petites bêtes de nos jardins, les alliées des jardiniers, au Domaine du Rayol

Une invitation à prendre conscience de l'importance des insectes dans la biodiversité. Après une courte introduction permettant de mieux reconnaître les principales familles d'insectes, vous serez invités à découvrir, au sein du Jardin des Méditerranées, leur rôle essentiel dans l'équilibre naturel, en particulier celui des insectes auxiliaires et pollinisateurs. Les divers moyens de favoriser ces alliés naturels seront mis en évidence.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Mai	13	•	Août	05	•
Juin	03	•	Septembre	23	•

01h00 | Aucun | 2 Km

www.visitvar.fr/78526

NOUVEAU

À pied



© Domaine du Rayol

Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

Capacité : 15

Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.

L'environnement naturel et sauvage du Domaine du Rayol

Au cours de cette balade, vous découvrirez la biodiversité du maquis et les liens étroits qui relient l'homme, la flore et la faune de Provence. Seront abordés les plantes sauvages comestibles, les lavandes, les plantes du littoral, les insectes pollinisateurs et bien d'autres thèmes. Un aperçu des plantes protégées du Domaine du Rayol permettra d'aborder les menaces qui pèsent sur notre flore.

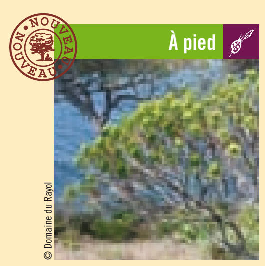
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Septembre	02	•	Novembre	18	•
Octobre	07	•	Décembre	23	•

01h00 | Aucun | 2 Km

www.visitvar.fr/96238

Rayol-Canadel-sur-Mer



© Domaine du Rayol

Flore de bord de mer, au Domaine du Rayol

Sur le littoral, le soleil, le vent et le sel mènent la vie dure aux plantes. Découvrez comment les plantes résistent à ces conditions très difficiles, que ce soit en milieux rocheux ou sableux. La protection par un revêtement de poils argentés, les racines très développées et divers mécanismes de résistance au sel forment les principaux moyens de survie adoptés par les végétaux.
Nous évoquerons aussi les nombreuses menaces que subit ce milieu littoral très spécifique.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	15	•	Août	19	•
Juillet	22	•	Décembre	02	•

01h00 | Aucun | 1,5 Km

www.visitvar.fr/96263

Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

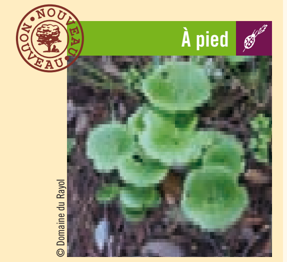
Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

Capacité : 15

Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.



© Domaine du Rayol

Plantes sauvages comestibles et plantes toxiques, au Domaine du Rayol

Si on peut se régaler des nombreuses espèces sauvages, il faut aussi apprendre à se méfier de quelques autres. Une balade au sein du Jardin des Méditerranées pour apprendre à reconnaître les principales plantes sauvages comestibles de notre région en utilisant les différents moyens à notre disposition : observation visuelle, odorat, approche botanique.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Mai	06	•	Novembre	04	•

01h00 | Aucun | 2 Km

www.visitvar.fr/96222

Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
6 - 18 ans : ....6€
- de 6 ans : ..gratuit

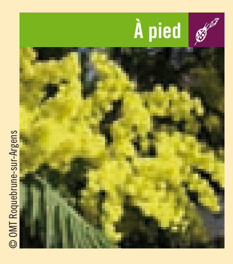
Capacité : 15

Remarques :
- document pédagogique remis en fin de visite,
- interdit aux chiens.


Estérel
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Roquebrune-sur-Argens

À pied



© OMT Roquebrune-sur-Argens

Quand les mimosas sont en fleurs

Dès la fin du mois de janvier, le littoral des Maures s'illumine de jaune. C'est le signe annonciateur du printemps. Toutes les facettes de cet arbre seront abordées au cours de la balade : qui est-il vraiment ? D'où vient-il ? Pourquoi est-il si présent chez nous ? Pourquoi est-il qualifié de « peste » ?

Information / Réservation
04 94 19 89 89

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

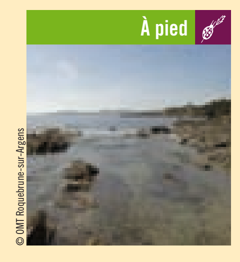
Calendrier des dates de sorties

2012	Jour	14h30	2012	Jour	14h00
Février	06	•	Mars	15	•
	20	•		19	•

Durée	Dénivelé	Distance
01h00	30 m	2 Km

www.visitvar.fr/63491

À pied



© OMT Roquebrune-sur-Argens

Coucher de Soleil sur les Calanques

La découverte pédestre de la nature en bord de mer. Même en ces lieux de bords de mer habités, il existe une Nature, une vie dans le sable, une vie dans la mer. Avec le soleil qui baisse à l'horizon, les couleurs sont sublimées : le bleu profond de la mer, le bleu pâle du ciel, le rose-rouge de l'Estérel et le vert sombre des Maures.

Information / Réservation
04 94 19 89 89

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : .....10 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
venir muni de jumelles et de bonnes chaussures (passages dans les rochers).

Calendrier des dates de sorties

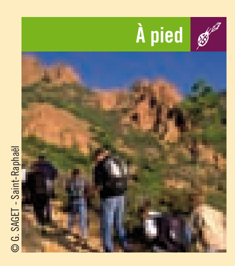
2011	Jour	18h00	18h30	2011	Jour	18h00	18h30
Juin	06	•		Août	15		•
	20	•			29	•	
Juillet	04		•	Septembre	05	•	
	25		•		26	•	
Août	08		•				

Durée	Dénivelé	Distance
01h00	Aucun	1,5 Km

www.visitvar.fr/78113

Définition des thématiques — Faune et flore — L'homme et la forêt

Saint-Raphaël



© G. SAGET - Saint-Raphaël

Le mimosa et les plantes exotiques dans le massif de l'Estérel

Venez profiter de l'expérience d'un guide de l'O.N.F qui saura vous compter l'histoire de l'introduction en forêt du mimosa et des espèces exotiques comme l'eucalyptus et son impact sur la forêt domaniale de l'Estérel.
Vous pourrez dès lors constater que la prolifération de ces essences dans le massif nécéssite des moyens de gestion indispensables.

Information / Réservation
04 94 19 52 52

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : .....20 mn

Tarifs
Adulte : ....9€
8 - 12 ans : ....6€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

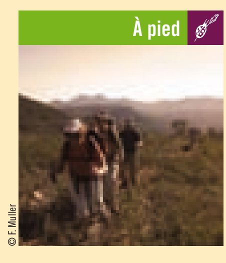
Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2012	Jour	09h00	14h00	2012	Jour	09h00	14h00
Février	14	•		Février	28	•	
	16		•	Mars	01		•
	21	•			06	•	
	23		•		08		•

01h00 | 80 m | 3,5 Km

www.visitvar.fr/64564



© F. Muller

Balade au crépuscule

Promenade au soleil couchant qui sera l'occasion d'en savoir plus sur la résistance des plantes à la sécheresse, le chant des oiseaux avant la nuit et d'apprécier, vues d'en haut, les lumières de la côte d'Azur.

Information / Réservation
04 94 19 52 52

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

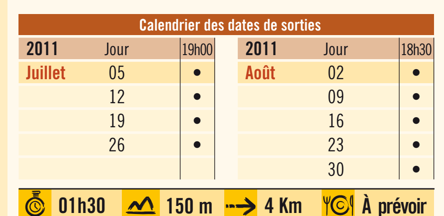
Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : .....20 mn

Tarifs
Adulte : ....9€
8 - 12 ans : ....6€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
aucune.



Calendrier des dates de sorties

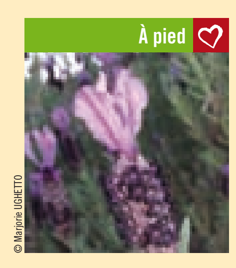
2011	Jour	19h00	2011	Jour	18h30
Juillet	05	•	Août	02	•
	12	•		09	•
	19	•		16	•
	26	•		23	•
				30	•

01h30 | 150 m | 4 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/69897

Saint-Raphaël

À pied



Information / Réservation
04 98 04 44 00

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......15€
8 - 12 ans : ...7,50€
Capacité : 20

Remarques :
pensez à prendre un chapeau, eau, appareil photo ; chiens interdits.

Conférence in situ sur les plantes aromatiques et l'aromathérapie

Dans l'Estérel, vous connaîtrez tout ce qu'il faut savoir depuis la récolte d'une plante jusqu'au flacon d'huile essentielle ! Sur un sentier très coloré et parfumé, vous découvrirez la passionnante histoire des huiles essentielles au cœur de l'un des plus beaux sites naturels de la Côte d'Azur, il offre de nombreux belvédères au dessus de la Méditerranée. Au cours de cette sortie très olfactive vous saurez pourquoi les plantes sont aromatiques, ce qu'est précisément l'aromathérapie, les propriétés des essences et pourquoi plus qu'ailleurs, au coeur du maquis, les huiles essentielles sont effectivement essentielles !

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	17h00
Avril	21	•	
Juillet	07		•
	14		•
	21		•
	28		•
Août	04		•

2011	Jour	14h00	17h00
Août	11		•
	18		•
	25		•
Octobre	27	•	
2012			
Février	23	•	

00h45 | 107 m | 3 Km

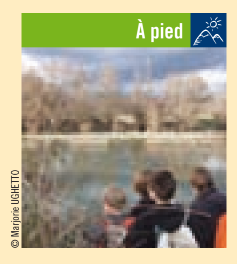
www.visitvar.fr/96688


Pays de
Fayence
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Le Tanneron

Montauroux

À pied


© Marjorie UGHETTO

Information / Réservation
04 94 47 75 90

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......10€
8 - 12 ans : ....5€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
balade famille. Pensez aux jumelles, chapeau, eau, appareil photo.

Entre lac et aqueduc, la réserve de Fondurane s'explore !

Avant d'alimenter le lac de St-Cassien, la rivière Biançon coule sous l'ancien pont. Le long de cette rivière se trouve cachés aujourd'hui, la première source captée par les romains pour Fréjus et ses aqueducs !
Le paysage est constitué d'une mosaïque d'endroits différents. Cette diversité permet au site d'abriter de nombreux oiseaux migrateurs, des tortues aquatiques, une forêt particulière, c'est donc tout naturel que ce soit une réserve à découvrir accompagné pour ne rien rater.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	18h30	2011	Jour	14h00	18h30
Juillet	11	•	Août	22		•
	18	•		29		•
	25	•	Septembre	21	•	
Août	01	•	Octobre	05	•	
	08	•		19	•	
	15	•		29	•	

00h45 | 30 m | 3 Km

www.visitvar.fr/96683

Le Tanneron

Seillans

À pied


© Marjorie UGHETTO

Information / Réservation
04 94 76 85 91

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......11€
8 - 12 ans : ....6€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
balade famille. Pensez à chapeau, eau, appareil photo.

Des pierres des collines aux coupoles en pierre sèche

La forêt les cache, la verdure aurait pu les ensevelir mais à Seillans des hommes ont décidé de les sauvegarder ! Ces cabanons robustes sont non seulement de superbes témoins de la vie passée des provençaux mais représentent aussi des modèles de construction. Quelle architecture ! Durant cette jolie balade, la technique « de la construction en pierre sèche » sera expliquée. Les cultures traditionnelles et les plantes à parfum seront présentées aussi.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	18h00	2011	Jour	14h00	18h00
Avril	27	•		Août	13		•
Juillet	16		•	2012			
	30		•	Février	19	•	

00h45 | 50 m | 3 Km

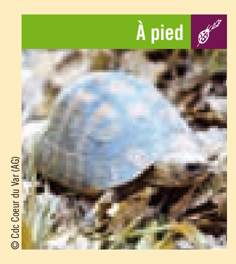
www.visitvar.fr/96687

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt


Cœur du
Var
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

le Cannet-des-Maures

À pied


© Cdc Coeur du Var (AG)

Information / Réservation
04 98 10 43 50

Qualité de l'intervenant
Animateur scientifique

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....7 mn

Tarifs
Adulte : ....5€
8 - 12 ans : .....2,5€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
animaux refusés.

La tortue d'Hermann, emblème de la plaine des Maures

Au cœur de la réserve naturelle de la plaine des Maures, en compagnie du responsable animalier du village des tortues de Gonfaron, partez à la rencontre du monde méconnu de la tortue d'Hermann. Vous aborderez la géologie des lieux, la biologie de l'espèce et l'utilisation de son habitat par la tortue d'Hermann.
Vous découvrirez aussi les méthodes d'inventaires et de suivis avec présentation du matériel. Vous prendrez conscience du statut de l'espèce, et de la nécessité du respect de la biodiversité.
À deux pas du Cannet-des-Maures, vous pénètrerez dans l'une des dernières plaines sauvages de Provence : la faune et la flore sont ici d'une richesse exceptionnelle. Les roselières du lac des Escarcets sont des lieux de nidification pour les oiseaux. Le maquis à bruyères qui s'imbrique avec des champs de vignes constitue l'habitat de la tortue d'Hermann. Orchidées, fougères, pelouses sèches, aulnes ou peupliers forment une mosaïque de milieux remarquables. Et, au coucher du soleil, les dalles de grés roses piquées de pins parasols et de chênes lièges évoquent un paysage de savane africaine unique en France.
Bonne balade.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00	2011	Jour	14h00
Avril	23	•	Septembre	10	•
Mai	07	•		24	•

01h00	Aucun	3,5 Km

www.visitvar.fr/79690

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt


Dracénie
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Le Malmont

Draguignan

À pied

© OTI DRACENIE SUGGIMAGE

Information / Réservation
04 98 10 51 05

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : .....10 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....2€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
prévoir une lampe électrique, des vêtements chauds et des chaussures confortables, interdit aux chiens.

Les bruits de la nuit au sommet du Malmont

Au soleil couchant venez découvrir les bruits et les odeurs de la forêt qui va s'endormir. Nous prêterons l'oreille au chant des oiseaux et des insectes nocturnes. Le vol des chauves-souris nous fera lever la tête au ciel et nous embarquerons vers les constellations et les étoiles.
Autour de nous la vue sur les lumières de la plaine de Draguignan jusqu'à la mer.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	18h45	2011	Jour	18h15	18h45
Juillet	07	•	Août	04		•
	14	•		11		•
	21	•		18	•	
	28	•		25	•	



www.visitvar.fr/68638

Le bois de Terrissole

Figanières

À pied

© OTI DRACENIE SUGGIMAGE

Information / Réservation
04 94 39 06 77

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....5 mn

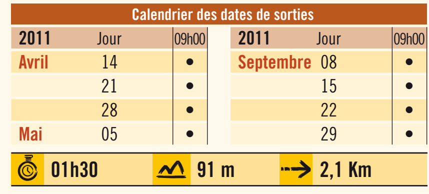
Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....2€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

L'olivier les vertus de l'arbre de vie

Pour l'olivier, son histoire et ses vertus, des générations de femmes et d'hommes ont patiemment redessiné la forêt et façonné le patrimoine provençal de la Dracénie.



Calendrier des dates de sorties

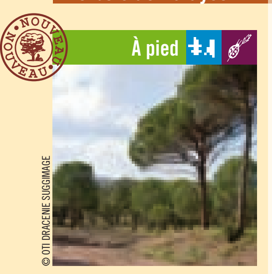
2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	14	•	Septembre	08	•
	21	•		15	•
	28	•		22	•
Mai	05	•		29	•

www.visitvar.fr/79433

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

Le Muy

Le bois de Palayson



Information / Réservation
04 94 45 12 79

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

Transfert voiture : ....8 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....2€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

Au pays des cigales

Sous les rouges falaises de la barre du Rouët, les vertes pinèdes de pins parasol protègent un petit animal emblématique de la Provence et des vacances : LA CIGALE. Après des années passées sous terre, « l'orchestre » des cigales ouvre la saison d'été. Venez apprendre à localiser, observer et qui sait attraper ce petit animal que l'on dit « fainéant » en compagnie d'un dompteur provençal intarissable sur la forêt et ses habitants.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Juillet	06	•	Août	03	•
	13	•		10	•
	20	•		17	•
	27	•		24	•

01h30 | 54 m | 3,3 Km

www.visitvar.fr/79512

Lorgues

Château Roubine

À pied

Information / Réservation
04 94 73 92 37

Qualité de l'intervenant
Agent ONF

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h30

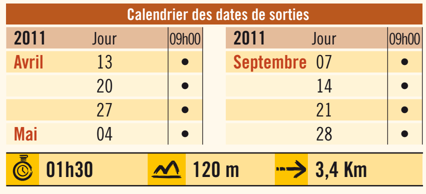
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....2€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
interdit aux chiens.

Le vin, la forêt et les roubines

À Lorgues la vigne n'est pas un paysage monotone, les richesses de la forêt méditerranéenne servent d'écrin aux cépages provençaux. Les collines abritent d'anciennes constructions de pierres sèches et non loin dans les vallons les secrètes « roubines ». Venez découvrir ce décor particulier façonné par l'érosion accompagné par un agent de l'Office National des Forêts.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	13	•	Septembre	07	•
	20	•		14	•
	27	•		21	•
Mai	04	•		28	•

01h30 | 120 m | 3,4 Km

www.visitvar.fr/79492


Haut-var
Verdon
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Baudinard-sur-Verdon

À pied

Raconte-moi le pays du Verdon

Balade familiale permettant de découvrir la région, ses mutations et surtout l'homme et son adaptation au milieu qui l'entoure. À l'ombre des chênes sont évoqués les charbonniers. Ensuite les points de vue permettent de mieux comprendre le paysage, d'en découvrir les caracté-ristiques, de se situer par rapport à l'environnement.

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
Guide de pays

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....6€
8 - 16 ans : ....3€
Capacité : 20

Remarques :
chiens tenus en laisse acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	15h00
Avril	16		•
	23		•
	29		•
Mai	07		•
Juillet	05	•	
	12	•	
	19	•	
	26	•	

2011	Jour	09h30	15h00
Août	02	•	
	09	•	
	16	•	
	23	•	
	30	•	
Octobre	22		•
	31		•

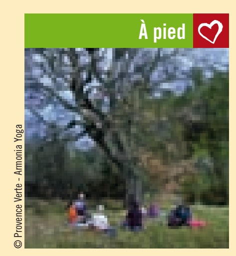
01h30 | 140 m | 4 Km

www.visitvar.fr/78190


Provence
Verte
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Le Vallon Sourn — Correns

À pied


© Provence Verte - Armonia Yoga

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
Professeur de yoga

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Tarif unique : ......13€
Capacité : 15

Remarques :
balade non adaptée aux enfants. Vêtements et chaussures confortables, eau.

Balade anti-stress

Au coeur d'un lieu apaisant, le « Val Obscur », nous observons cet environnement particulier en utilisant nos sens. La balade sera entrecoupée d'exercices physiques et respiratoires simples qui permettront d'évacuer les tensions et de retrouver une énergie intérieure.

Calendrier des dates de sorties

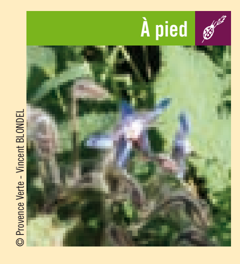
2011	Jour	10h00	2011	Jour	10h00
Avril	10	•	Octobre	02	•
Mai	15	•	**2012**		
			Mars	18	•

01h30 | 214 m | 3,5 Km

www.visitvar.fr/69840

Les barres de Cuers — Méounes-les-Montrieux

À pied


© Provence Verte - Vincent BLONDEL

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
Naturaliste

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......10€
8 - 12 ans : ....5€
- de 8 ans : ..gratuit
Capacité : 25

Remarques :
tenue confortable, bonnes chaussures, eau.

Plantes magiques, plantes qui guérissent

De tous temps les plantes ont nourri et guéri l'homme. Au cours de cette balade vers la chartreuse de Montrieux, vous découvrirez les plantes médicinales et les plantes comestibles qui forment notre flore. En évoquant les croyances et leur magie, en abordant leur histoire et leur écologie, vous serez invités à toucher, sentir et goûter les herbes du savoir.

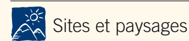
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Juillet	01	•	Août	12	•
	15	•		26	•
	29	•			

01h30 | 140 m | 3,5 Km

www.visitvar.fr/69802



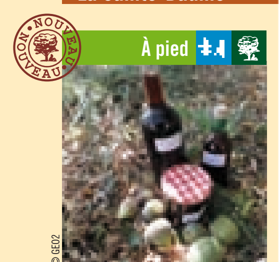




La Sainte-Baume

Nans-les-Pins

À pied



© GEO2

Plantes et recettes paysannes

Dans la forêt de Nans-les-Pins, nous partons à la découverte des plantes et végétaux utilisés en cuisine : liqueurs, confitures et recettes paysannes d'antan et d'aujourd'hui. *Dégustation à l'appui.*

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....3 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
Capacité : 15

Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h15	2011	Jour	14h15
Avril	17	•	Août	13	•
Mai	15	•	Septembre	11	•
Juin	05	•	Octobre	23	•
Juillet	10	•			
	23	•			

01h15 | 90 m | 3,5 Km

www.visitvar.fr/96648

La Sainte-Baume

Plan-d'Aups-Ste-Baume

À pied

© GEO2

Petites et grosses bêtes de la forêt de la Sainte-Baume

Dans la forêt de la Sainte-Baume, nous partons à la découverte des « petites et grosses bêtes » qui peuplent les bois : un chant de mésange, des trous de pics, des larves d'insectes xylophages ou les traces des sangliers et de la fouine nous racontent la richesse de cette vie animale forestière.

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
Animateur nature

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....2€
Capacité : 15

Remarques :
aucune.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h15	2011	Jour	14h15
Avril	30	•	Août	21	•
Mai	28	•	Septembre	03	•
Juin	26	•		25	•
Juillet	17	•	Octobre	29	•

01h15 | 85 m | 3,6 Km

www.visitvar.fr/96636

Définition des thématiques Faune et flore — L'homme et la forêt

Pourcieux

NOUVEAU

À pied

© Eric ROUAULT

La carrière abandonnée

Une promenade vous conduira du bord de la Nationale 7 vers le mont Aurélien qui surplombe le village de Pourcieux. Vous y découvrirez accompagné d'un tailleur de pierre, les vestiges d'une carrière à l'abandon où la nature reprend lentement ses droits.

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
Tailleur de pierre

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 02h15

Transfert voiture : ....5 mn

Tarifs
Adulte : ....6€
8 - 12 ans : ....3€
Capacité : 20

Remarques :
chiens acceptés.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	03	•	Novembre	06	•
Mai	01	•	Décembre	04	•
Juin	05	•	**2012**	Jour	09h30
Septembre	04	•	Janvier	08	•
Octobre	02	•	Février	05	•
			Mars	04	•

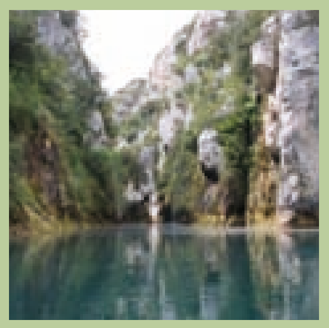
01h15 | 200 m | 3,6 Km

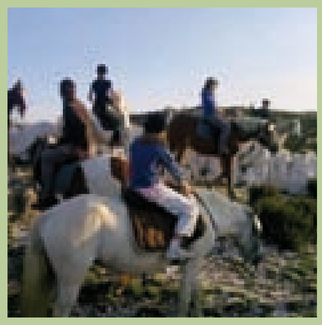
www.visitvar.fr/96500

Anglais pratiqué















Balades **Initiation et Sport**

*« **Initiation** »* : sorties d'un abord facile.
*« **Sport** »* : sorties d'un abord plus technique.


Provence
Méditerranée
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Hyères-les-Palmiers



© Espace mer - Nicolas BARAQUET

Balade aquatique palmée

45 minutes de balade aquatique guidée pour observer et découvrir les fonds sous-marins de l'espace proche en nageant à la surface avec combinaison de plongée, palmes, masque et tuba.

Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
B.E.E.S. de Plongée subaquatique

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Tarif unique : ......26€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 8

Remarques :
ne pas avoir peur de l'eau, savoir nager, âge minimum 8 ans.

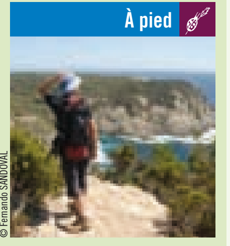
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h30	2011	Jour	14h30
Juillet	13	•	Août	03	•
	20	•		10	•
	27	•		17	•
				24	•

00h45 | Aucun | 0,5 Km

www.visitvar.fr/44827


Anglais pratiqué



© Fernando SANDOVAL

Une journée à Porquerolles

Une journée de grand air pour découvrir en marchant l'île de Porquerolles, la plus grande des Îles d'Or les bien nommées. Entre mer, plages, rochers et forêts, par des sentiers en balcon, nous allons rencontrer de splendides paysages marins et les vestiges de l'histoire des hommes. Nous verrons aussi une flore et une faune remarquables accrochées aux falaises... entre terre et sel.

Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 08h00
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......15€
10 - 12 ans : ....8€

Capacité : 16

Remarques :
prévoir un Kway, des lunettes.

Calendrier des dates de sorties

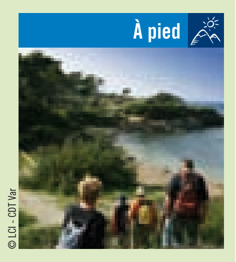
2011	Jour	08h45	2011	Jour	08h45
Avril	23	•	Septembre	18	•
Juillet	31	•	2012		
Août	15	•	Mars	17	•

06h00 | 450 m | 15 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/64610

Hyères-les-Palmiers

À pied



© LCI - CDT Var

Autour de la Presqu'île de Giens

Au départ du petit port de la Madrague, par le sentier du littoral, nous allons découvrir des panoramas chers aux peintres de marines. Plages tranquilles au coeur d'une calanque, rochers déchiquetés, battus par les vagues, pins courbés par le vent. Nous passons « Escampo-Barriou », cauchemar des marins d'antan. Le temps d'un pique-nique, face au large, nous irons ensuite découvrir ces fleurs littorales gorgées de sel avant de nous enfoncer dans la forêt méditerranéenne.

Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 07h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......15€
8 - 12 ans : ....8€
Capacité : 16

Remarques :
prévoir un Kway, des lunettes.

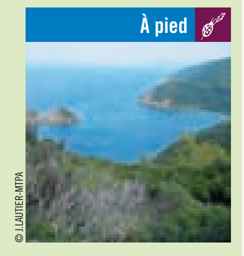
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	02	•	Août	21	•
Mai	22	•	2012		
Juillet	23	•	Mars	24	•

05h00 | 550 m | 7 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/64622

À pied



© J.LAUTIER-MTPA

Randonnée à Port-Cros

Une randonnée en boucle par les crêtes et les Vallons de Port-Cros, petit joyau des Iles d'Or, les biens nommées. Fréquentées depuis l'Antiquité, nous découvrirons leur histoire et leur flore particulière, en parcourant les sentiers dominant de magnifiques panoramas marins. Une grande journée de plein air en perspective.

Information / Réservation
04 94 01 84 58

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 08h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......16€
8 - 12 ans : ....8€
Capacité : 20

Remarques :
aucune.



Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	08h45	2011	Jour	08h45
Avril	16	•	Septembre	25	•
Juin	18	•	2012		
Juillet	24	•	Mars	11	•
Août	14	•			

04h00 | 750 m | 12 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/78116

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt

Les Maures — la Londe-les-Maures

Palme masque tuba



© C. THIEBAULT

Information / Réservation
04 94 01 53 10

Qualité de l'intervenant
B.E.E.S. de Plongée subaquatique

Départ garanti : ....oui
Durée totale : 00h55
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ....6€
8 - 12 ans : ....3€
Capacité : 8

Remarques :
équipement à prévoir : palmes, masque, tuba (shorty conseillé).

Balade aquatique « le jardin des Mattes »

Balade aquatique en surface, à la découverte de la faune et de la flore locales et de l'ensemble des écosystèmes que l'on peut rencontrer dans un milieu de mattes et en bordure de plage : étoiles de mer, poulpes, rascasses, girelles, herbiers de posidonies, et bien d'autres merveilles sous-marines.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	11h00	2011	Jour	10h00	11h00
Juillet	01	•	•	Août	05	•	•
	04	•	•		08	•	•
	06	•	•		10	•	•
	08	•	•		12	•	•
	11	•	•		15	•	•
	13	•	•		17	•	•
	15	•	•		19	•	•
	25	•	•		22	•	•
	27	•	•		24	•	•
	29	•	•		26	•	•
Août	01	•	•		29	•	•
	03	•	•		31	•	•

00h40 | Aucun | 0,5 Km

www.visitvar.fr/65601

La plage de la Garonne — le Pradet

Palme masque tuba

© Naturoscope

Information / Réservation
04 94 21 71 69

Qualité de l'intervenant
B.E.E.S. de Plongée subaquatique

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00
Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......15€
8 - 12 ans : ......12€
Capacité : 8

Remarques :
interdit aux chiens.

Balade Aquatique Palmée

Passionnée de la Grande Bleue, l'association Naturoscope vous emmène en balade aquatique palmée à la découverte des trésors cachés de la Méditerranée en compagnie d'un moniteur guide naturaliste.... Faune et Flore et écosystèmes marins : autant de thèmes abordés durant cette escapade insolite en palme, masque et tuba.

Calendrier des dates de sorties

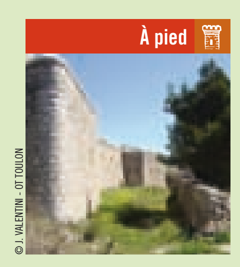
2011	Jour	09h30	14h30	2011	Jour	09h30	14h30
Juillet	05	•	•	Août	02	•	•
	07	•	•		04	•	•
	12	•	•		09	•	•
	14	•	•		11	•	•
	19	•	•		16	•	•
	21	•	•		18	•	•
	26	•	•		23	•	•
	28	•	•		25	•	•
					30	•	•

01h00 | Aucun | 0,5 Km

www.visitvar.fr/69611

Toulon

À pied



© J. VALENTINI - OT TOULON

Information / Réservation
04 94 18 53 00

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 08h30

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......12€
10 - 12 ans : ....6€
Capacité : 20

Remarques :
interdit aux chiens.

Randonnée sur le mont Faron à la découverte de Toulon et des panoramas varois

Le mont Faron est la montagne emblématique de Toulon. Des origines à nos jours, il a alimenté l'histoire et assuré la défense de la ville. La randonnée nous conduira près des lieux qui ont marqué la cité. Elle nous entraînera aussi dans le récit des grandes étapes depuis la naissance de Telo Martius (nom originel de Toulon). Tout cela dans le cadre exceptionnel de ce site qui nous permet, sans interruption, de découvrir des paysages panoramiques sur la Méditerranée et ses îles, sur l'arrière-pays jusqu'au Mercantour.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	24	•	Novembre	13	•
Mai	22	•	2012		
			Mars	25	•



www.visitvar.fr/78364


Golfe
de Saint-Tropez
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

la Croix Valmer

Palme masque tuba



© Marion THOMASSIN

Information / Réservation
04 94 55 12 12

Qualité de l'intervenant
B.E.E.S. de Plongée subaquatique

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......19€
8 - 16 ans : ......13€

Capacité : 17

Remarques :
les moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte, savoir nager, interdit aux chiens.

Les balades aquatiques de l'observatoire marin

Équipés de palmes, masque, tuba et combinaison, l'observatoire marin vous invite à venir découvrir les richesses littorales et sous-marines au droit des espaces naturels du littoral des Maures (Le Rayol-Canadel, Cavalaire-sur-Mer, La Croix Valmer et Ramatuelle). L'accès aux espaces sauvages et préservés se fait à l'aide d'un bateau amarré dans la baie de Cavalaire.
La faune sous marine vous ouvrira alors les portes de ses habitats privilégiés (fonds rocheux, sableux et herbiers de Posidonies).

Calendrier des dates de sorties

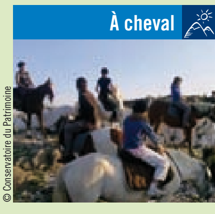
2011	09h00	11h30	15h00
Du 1er Juillet au 02 Septembre	•	•	•
(Sauf Samedis & Dimanches)			

00h45	Aucun	350 m

www.visitvar.fr/69362

la Garde-Freinet

À cheval



© Conservatoire du Patrimoine

Information / Réservation
04 94 43 08 57

Qualité de l'intervenant
Accomp. de Tourisme équestre

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......45€
10 - 16 ans : ......40€
-10 ans, stage découverte poney : ......28€

Capacité : 10

Remarques :
interdit aux chiens, pantalon et chaussures fermées, promenade au pas, pour débutants et confirmés.

À cheval dans les Maures

Depuis la Garde-Freinet, partez à cheval sur les chemins de traverse des Maures sauvages et découvrez le massif vu des crêtes. Du haut de votre monture, guidé par un accompagnateur équestre, vous apprécierez la richesse des paysages, la diversité de la faune et de la flore, la vue panoramique exceptionnelle de la Méditerranée aux massifs préalpins.
Pour les familles, prise en charge des enfants de moins de 10 ans sous la forme d'un stage découverte poney.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	10h00	18h30	2011	Jour	14h00	18h30
Avril	10	•		Juillet	12		•
Mai	01	•		Août	11		•
	28		•	Septembre	11	•	
Juin	12		•	Octobre	22	•	

02h00	628 m	8 Km

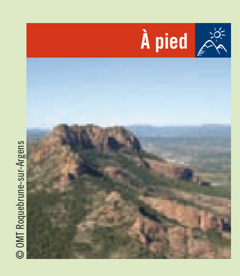
www.visitvar.fr/96430

Définition des thématiques  Faune et flore — L'homme et la forêt


Estérel
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Roquebrune-sur-Argens

À pied



© OMT Roquebrune-sur-Argens

Les secrets du Rocher de Roquebrune

Site naturel remarquable, le Rocher de Roquebrune vous livre tous ses secrets au cours d'une randonnée sportive. Cette randonnée permet en empruntant une partie du GR 51, d'accéder au sommet des Trois Croix. Avis aux amateurs de sensations !

Information / Réservation
04 94 19 89 89

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : .....10 mn

Tarifs
Adulte : ....8€
8 - 12 ans : ....4€
- de 8 ans : ..gratuit

Capacité : 20

Remarques :
chaussures de marche conseillées. Cette balade n'est pas accessible aux enfants de moins de 8 ans.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h30	2011	Jour	09h30
Avril	18	•	Juin	13	•
Mai	02	•	Septembre	12	•
	23	•		19	•
			Octobre	24	•

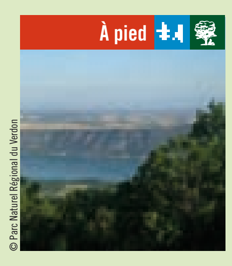
02h00 | 300 m | 6 Km

www.visitvar.fr/78148


Haut-var
Verdon
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Aiguines

À pied



Sur les traces des coupeurs de buis - *sentier du col d'Illoire*

Depuis toujours les hommes ont cherché à tirer parti de leurs ressources, mais comment ont-ils fait pour s'adapter à ce milieu vertical ? Julien vous amène à découvrir les activités d'autrefois (coupeurs de buis, tourneurs, faïenciers...) tout au long de cette balade tranquille à l'ombre des pins.

Les points de vue imprenables sur la vallée du Verdon vous surprendront.

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 06h00

Transfert voiture : .....15 mn

Tarifs
Adulte : ......19€
8 - 16 ans : ......16€
Capacité : 12

Remarques :
une protection contre le soleil et la pluie.

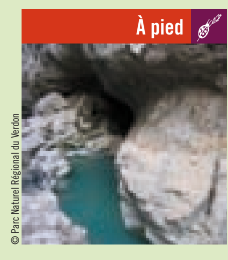
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	27	•	Septembre	28	•
Mai	25	•	Octobre	02	•
Juin	22	•			

04h00 | 300 m | 5 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/67894

À pied



Voyage au centre de la terre - *sentier de l'Imbut*

Une rivière qui bouillonne, des falaises immenses qui ne cessent de s'étrangler, une végétation qui s'inverse, vous avez atteint le véritable coeur des gorges du Verdon, avec Julien qui vous fera découvrir les liens intimes entre tous ces éléments. C'est ici que vous sentirez les palpitations du Verdon s'accélérer.

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 06h00

Transfert voiture : .....30 mn

Tarifs
Adulte : ......19€
10 - 16 ans : ......16€
Capacité : 12

Remarques :
une protection contre le soleil et la pluie.

Calendrier des dates de sorties

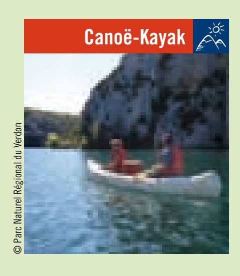
2011	Jour	09h00	2011	Jour	09h00
Avril	20	•	Septembre	14	•
Mai	11	•	Octobre	26	•
Juin	08	•			

05h00 | 800 m | 5 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/67801

Définition des thématiques Faune et flore — L'homme et la forêt

Artignosc-sur-Verdon



© Parc Naturel Régional du Verdon

Canoë au clair de lune

Un cheminement magique sur l'eau au rythme de la lumière : le canoë glisse sur l'eau, le soleil se couche sur les falaises, et Gaëtan vous invite à vous imprégner de la nature qui se prépare à la nuit. Une ambiance insolite pour une balade conviviale. À mi-chemin, Gaëtan vous proposera de partager un apéro provençal bio. À vous de profiter de ce bon moment !

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
Brevet d'État de canoë-kayak

Départ garanti : ....non
Durée totale : 03h00

Transfert voiture : ....7 mn

Tarifs
Adulte : ......25€
8 - 12 ans : ......15€

Capacité : 12

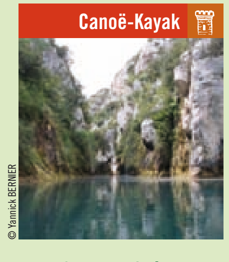
Remarques :
avoir déjà pratiqué la randonnée, bonne condition physique.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	17h00	2011	Jour	17h00
Mai	14	•	Août	13	•
Juin	18	•	Septembre	10	•
Juillet	16	•	Octobre	08	•

03h00 | Aucun | 8 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/44856



© Yannick BERNIER

La préhistoire en canoë

Yannick vous emmène en canoë découvrir la grotte de la Baume Bonne, site préhistorique majeur du Verdon, où tant d'hommes préhistoriques ont habité.
Un intervenant du musée de la préhistoire vous fera pénétrer les secrets d'un monde passé.

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
Brevet d'État de canoë-kayak

Départ garanti : ....non
Durée totale : 06h00

Transfert voiture : ....5 mn

Tarifs
Tarif unique : ......25€

Capacité : 12

Remarques :
prévoir une protection contre le soleil et la pluie, savoir nager, à partir de 6 ans.

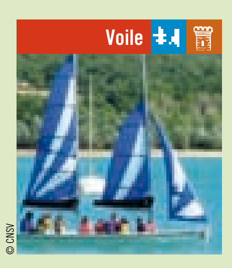
Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	11h00	2011	Jour	11h00
Juillet	07	•	Août	04	•
	14	•		08	•
	21	•		18	•
	28	•		25	•

03h00 | Aucun | 8 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/68490

les Salles-sur-Verdon



© CNSV

Croisière en bateau à voile sur le lac de Sainte-Croix

À travers une activité de pleine nature, découvrir le lac et son patrimoine.

Information / Réservation
04 94 70 21 84

Qualité de l'intervenant
Brevet d'État de voile

Départ garanti : ....non
Durée totale : 02h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Tarif unique : ......20€

Capacité : 10

Remarques :
interdit aux chiens, à partir de 15 kg pour gilet de sauvetage.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	14h00
Avril	23	•
Mai	28	•

2011	Jour	14h00
Juin	16	•
Septembre	17	•

01h45 — Aucun — 5 Km

www.visitvar.fr/78152

Définition des thématiques Faune et flore L'homme et la forêt


Provence
Verte
visitVar.fr
Provence - Côte d'Azur

Plan-d'Aups-Ste-Baume

À pied

© LCI - CDT Var

Le sentier merveilleux

Une montagne historique, au coeur des légendes de Provence. Après la grotte de Marie Madeleine, nous cheminerons sur la crête de la montagne, à la découverte de superbes panoramas. Par la forêt primitive, chargée d'histoire et aux espèces végétales particulières, nous regagnerons notre point de départ.

Information / Réservation
04 94 72 04 21

Qualité de l'intervenant
B.E. d'Alpinisme - (A.M.M.)

Départ garanti : ....non
Durée totale : 08h00

Transfert voiture : ....non

Tarifs
Adulte : ......15€
10 - 12 ans : .....7,5€

Capacité : 20

Remarques :
avoir déjà pratiqué la randonnée, bonne condition physique.

Calendrier des dates de sorties

2011	Jour	09h00	09h45
Mai	08	•	
Juin	26	•	

2011	Jour	09h45
Octobre	09	•
2012		
Mars	18	•

08h00 | 550 m | 13 Km | À prévoir

www.visitvar.fr/45672



Informations générales

L'offre de balades présente dans cette brochure est conforme à la Charte départementale de production des « Balades Nature Commentées ». Toutes les « Balades Nature Commentées » proposées dans cette brochure sont réglementées et relèvent du **Code du Sport relatif aux activités physiques ou sportives encadrées**, à l'exception des « Balades Nature Commentées » du niveau « Découverte ».

Pour les activités réglementées : tous les diplômes, cartes professionnelles et déclarations d'établissement d'Activité Physique ou Sportive ont été vérifiés avec soin afin de vous offrir les meilleures conditions de pratique.

Assurances en responsabilité civile professionnelle
Les organisateurs et les intervenants ont souscrit une police d'assurance en responsabilité civile professionnelle.

Conditions de vente et de réservation

Tarifs

Les tarifs des « Balades Nature Commentées » publiés dans la brochure sont valables pour la période de validité de la brochure.

Ils sont indiqués en euros et définis par personne.

Le tarif adulte s'applique à partir de 12 ans (sauf mention contraire dans le descriptif des balades).

Une tarification avantageuse est proposée pour les enfants pour les balades « Découverte » :

• La gratuité est accordée aux enfants de moins de 8 ans accompagnés d'un adulte payant *(sauf mention contraire dans le descriptif des balades)*.

• Pour les enfants âgés de 8 à 12 ans, le tarif applicable est fixé à 50% du tarif adulte *(sauf mention contraire dans le descriptif des balades)*.

Billetterie

Lors de la réservation, un billet sera remis au client, accompagné d'un plan d'accès au point de rendez-vous. Ce billet devra impérativement être présenté au guide sur le point de rendez-vous.

N° d'information pour l'accès aux massifs : 04 98 10 55 41.

Litiges ou réclamations

Chaque vendeur est responsable de la gestion des litiges et réclamations concernant les balades vendues sur ses différents points de vente. Pour être recevables, les réclamations devront être transmises au vendeur par courrier dans un délai maximum de 20 jours après la balade.

Interruption de la balade

Le tarif est établi forfaitairement. Aucun remboursement ne peut être exigé par le client s'il doit l'interrompre, quelle qu'en soit la raison.

Horaires

La balade est convenue pour un jour et un horaire spécifique.

Conditions d'annulation et de remboursement

• Annulation du fait du client : aucun report ou remboursement ne sera effectué sauf cas de force majeure (accident grave/maladie) avec obligation de fournir un certificat médical.

• Annulation du fait du vendeur : pour des raisons indépendantes de sa volonté, le vendeur peut être amené à annuler une balade.

Dans ce cas, le remboursement des sommes correspondantes versées, à l'exclusion de tous dommages et intérêts, dégage le vendeur de toute responsabilité lorsque l'annulation est imposée :

— par l'insuffisance du nombre de participants,

— par des circonstances de force majeure pour la sécurité des participants *(conditions météorologiques, risque d'incendie, fermeture des massifs...)*.

Parking

Certains sites/points de départ disposent de parkings payants.
Le paiement incombe au client.

Acceptation des conditions de vente et de réservation

La réservation pour l'une des balades implique une acceptation totale et sans réserve par le client des présentes conditions.

Les informations contenues dans cette brochure ont été établies avec la collaboration des OTSI et des centrales de réservation du Var. Elles sont arrêtées à la date du 31 décembre 2010. L'Agence Départementale de Développement Touristique « Var Tourisme » décline toute responsabilité concernant l'exactitude des informations contenues dans cette brochure. Malgré le soin apporté à sa réalisation, des erreurs ou omissions peuvent s'y être glissées. Nous vous prions de bien vouloir nous en excuser.



Toute l'année, le Var, choyé par son doux climat, vous invite à mille et une découvertes.

De « Balades Nature Commentées » en rendez-vous secret dans une abbaye, de visites guidées d'exploitations agricoles en dégustations de produits du terroir, de rencontres dans les ateliers d'artisans d'art en initiation au tournage, laissez-vous séduire et surprendre par le Var !

Dans cet univers de paysages, de saveurs, de patrimoine, de créativité, chacun esquisse pour vous son Var au quotidien : l'agriculteur, le guide de moyenne montagne, le naturaliste, le guide conférencier ou l'artisan d'art.

De l'un à l'autre, il n'y a qu'un pas à franchir à partir de votre lieu de séjour. Toutes ces offres d'accueil sont des idées originales de sorties à des prix abordables pour tous type de public et se déroulant toute l'année.

Ce sont des occasions uniques de rencontre et de partage avec des varois.

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des Offices de Tourisme.

Les offres de sorties des « Rendez-vous Découvertes » sont sélectionnées et conformes à une charte de qualité.

La réservation est obligatoire.

VAR TOURISME



CONSEIL GÉNÉRAL
AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE

1, bd de Strasbourg • B.P. 5147 • 83093 TOULON cedex
Tél. : 04 94 18 59 60 - Fax : 04 94 18 59 61
www.visitvar.fr • Mél : info@vartourisme.org • mobile.visitvar.fr



Donnez-nous votre avis !

Répondez au questionnaire satisfaction sur les « Balades Nature Commentées » : www.visitvar.fr/balades
Retrouvez toutes ces découvertes sur : mobile.visitvar.fr



Création : sébastien Telleschi & éditions ADT VAR/RD - crédits photos : ADT/LCI & partenaires opération

Guides, forestiers et passionnés vous invitent à découvrir un autre visage du département du Var, par la visite de sites insolites et secrets jusque là réservés à quelques initiés.
Réservation obligatoire.







CONSEIL GÉNÉRAL
AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE
1, bd de Strasbourg • B.P. 5147 • 83093 TOULON cedex
Tél. : 04 94 18 59 60 - Fax : 04 94 18 59 61
www.visitvar.fr • Mél : info@vartourisme.org • mobile.visitvar.fr